



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL JUNIO

| SEMANA 1 |  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
|----------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| COMIDA   |  | Guisantes con jamón<br>Libritos de lomo<br>Yogur       | Pastel de verduras<br>Filete de calabacín y pavo<br>Fruta | Ensalada de lentejas<br>Cuscús con verduras<br>Fruta      | Ensalada Waldorf<br>Pasta con atún y limón<br>Fruta       | Ensalada de garbanzos<br>Arroz con verduras<br>Yogur    | Puré de verduras<br>Bacalao a la riojana<br>Yogur                   | Papas aliñás<br>Pollo a la Kiev<br>Tarta de queso y fresas        |
| CENA     |  | Patata asada c/ espinacas<br>Fruta                     | Hamburguesa de pescado<br>Ensalada<br>Compota de pera     | Huevos rellenos<br>Ensalada<br>Yogur                      | Chipirones a la plancha<br>Ensalada de espinacas<br>Fruta | Croquetas coliflor/queso<br>Ensalada<br>Fruta           | Tacos Mexicanos<br>Helado de 1 ingrediente                          | Bocadillos vegetales<br>Yogur                                     |
| SEMANA 2 |  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   |  | Salmorejo<br>Pasta con pesto<br>Yogur                  | Ensalada de alubias<br>Arroz a la cubana<br>Yogur         | Gazpacho de fresa<br>Hamburguesas de salmón<br>Fruta      | Habas con jamón<br>Filetes empanados<br>Yogur             | Sopa fría melón c/jamón<br>Cuscús con verduras<br>Fruta | Vichyssoise<br>Pollo a la miel<br>Tarta de limón                    | Ceviche de mejillones<br>Lenguado Meunière<br>Helado Oreo         |
| CENA     |  | Sándwich César de pollo<br>Fruta                       | Croquetas de espinacas<br>Ensalada<br>Fruta               | Quiche de espinacas<br>Yogur                              | Tortitas de atún<br>Ensalada<br>Fruta                     | Tortillitas de tomate<br>Ensalada<br>Petit casero       | Hummus c/ pan de pita<br>Ensalada caprese<br>Yogur                  | Tabulé<br>Fruta   |
| SEMANA 3 |  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   |  | Guisantes con jamón<br>Lomo salsa champiñones<br>Fruta | Salpicón de marisco<br>Arroz con almejas<br>Yogur         | Bruschetta con jamón<br>Pasta con pesto espinaca<br>Fruta | Escalivada<br>Hígado encebollado<br>Fruta                 | Gazpacho andaluz<br>Risotto con calabacín<br>Fruta      | Ensalada de lentejas<br>Pollo al limón<br>Tarta de queso en vasitos | Ensalada quinoa y atún<br>Merluza en salsa verde<br>Flan de queso |
| CENA     |  | Calabacini carbonara<br>Fruta                          | Ensalada Nicoise<br>Fruta                                 | Tomates rellenos<br>Ensalada<br>Yogur                     | Tortilla de patatas<br>Ensalada de espinacas<br>Yogur     | Ensalada de pulpo y<br>garbanzos<br>Yogur               | Flamenquines de pan<br>Ensalada<br>Fruta                            | Croquetas de queso<br>Ensalada<br>Fruta                           |
| SEMANA 4 |  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   |  | Ajolanco<br>Calabacines rellenos pollo<br>Fruta        | Berenjenas a la plancha<br>Ensalada de pasta<br>Fruta     | Salmorejo<br>Arroz con verduras<br>Yogur                  | Crema de calabacín<br>Quinoa con verduras<br>Fruta        | Gazpacho de sandía<br>Salmón a la naranja<br>Fruta      | Huevos a la flamenca<br>Ensalada<br>Fondue fría de fruta            | Tomates verdes fritos<br>Vitello tonnato<br>Helado casero         |
| CENA     |  | Ensalada de judías verdes<br>y atún<br>Yogur           | Tortilla de calabacín<br>Ensalada<br>Fruta                | Bocadillo de calamares<br>Ensalada<br>Yogur               | Falafel<br>Ensalada<br>Fruta                              | Pizza casera<br>Fruta                                   | Nuggets pollo al horno<br>ensalada<br>Fruta                         | Croquetas de arroz<br>Ensalada<br>Yogur                           |
| SEMANA 5 |  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   |  | Gazpacho<br>Macarrones<br>Fruta                        | Espinacas a la crema<br>Arroz al curry<br>Fruta           |   |   |   |   |   |
| CENA     |  | Quesadillas sincronizadas<br>Ensalada<br>Fruta         | Sándwich de atún<br>Ensalada<br>Yogur                     |   |   |   |   |   |